Public Health England

Protecting and improving the nation's health

کورونا وائرس (کوویڈ-19) کے وبائی مرض کے دوران بچوں اور نوجوانوں کی ذہنی صحت اور تندرستی کے لئے والدین اور کئیررز کے لئے رہنمائی

Withdrawn 19 July 2022

آپ کو کیا معلوم ہونا چاہیے

کورونا وائرس (کوویڈ-19) کی وبا ہر کسی کی زندگی کو متاثر کر رہی ہے۔ ان کی عمر سے قطع نظر، یہ بہت سے بچوں اور جوان لوگوں کے لئے مشکل وقت ہوسکتا ہے۔ کوئی بچہ یا نوجوان کیسے اپنی کالی صورتحال سے نمٹتا ہے وہ مختلف ہو گا۔ کچھ لوگوں میں فوری طور پر رد عمل ظاہرہو سکتا ہے، کچھ میں بالکل بھی نہیں جبکہ دوسرے لوگوں میں بعد میں مشکلات کے آثار ظاہر ہوسکتے ہیں۔ یہ تسلیم کرنا اہم ہے کہ یہ ایک غیر معمولی صورتحال کی جانب معمول کا ردعمل ہے۔

کوئی بچہ یا نوجوان اپنے انفرادی حالات کے ساتھ کیسے نمٹے گا، یہ اُن کی انفرادی صلاحیتوں اور حالات کے حساب سے مختلف ہو سکتا ہے۔ مثلاً اُن کی عمر، جسمانی یا ذہنی حالت، وہ دباؤ سے کیسے نمٹتے ہیں، سابقہ تجربات یا پہلے سے موجود ذہنی یا جسمانی صحت سے متعلق عوارض۔

اِس وقت، یہ اہم ہے کہ آپ اپنے زیر نگرانی بچوں یا نوجوانوں کا خیال رکھنے کے ساتھ ساتھ، اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کا بھی خیال رکھیں۔ ایسی

بہت ساری چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں، اور اگر آپ کو ضرورت ہو تو اضافی مدد مل سکتی ہے.

پس منظر

اس مشورے کا مقصد ہے کہ دیکھ بھال کی ذمہ داریوں والے بالغوں کو کورونا وائرس (کوویڈ-19) وبائی مرض[1]

کے دوران اضافی ضرورتوں اور معذوریوں کے شکار افراد سمیت بچوں اور نوجوانوں کی ذہنی صحت اور تندرستی کی دیکھ بھال کرنے میں مدد دینا ہے۔

کورونا وائرس کے پھیلاؤ کو کیسے روکیں کے بارے میں مزید معلومات دستیاب ہیں۔

اپنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کرنا

اپنی زیر نگرانی بچوں یا نوجوانوں کے بارے میں سوچنے کے ساتھ ساتھ، اپنی ذہنی صحت اور تندرستی کا بھی خیال رکھنا اہم ہے۔ اِس سے آپ کو خود کو اور اپنے پیاروں کی سپورٹ کرنے میں مدد ملے گی۔ بچے اور نوجوان اپنے ماحول میں بڑوں سے جو کچھ دیکھتے ہیں وہ اس پر، جزوی طور پر، اپنا رد عمل ظاہر کرتے ہیں۔ جب والدین اور کئررز پرسکون طور پر اور اعتماد کے ساتھ کسی صورتحال سے نمٹتے ہیں، تو وہ اپنے بچوں اور جوان لوگوں کے لئے بہترین معاونت فراہم کرسکتے ہیں۔

وبائی امراض کے دوران ذہنی بہبود کی ترویج کرنا اور بچوں اور نوجوانوں کو تناؤ سے نمٹنے میں مدد کرنا

بچے اور نوجوان اس یقین دہانی کا احساس چاہتے ہیں کہ ان کے والدین اور کئررز انہیں محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ ہمیشہ ان تمام سوالوں کے جوابات فراہم کرنا جو بچے اور نوجوان پوچھ سکتے ہیں، یا ان کے تمام خدشات کو دور کرنا ممکن نہیں ہوگا، لہذا ان کو احساس مدد دلانے کے لئے ان کے جذبات کو سننے اور تسلیم کرنے پر توجہ دیں۔

ایسے کچھ اہم اقدامات ہیں جن کے ذریعے آپ وبائی مرض کے دوران اپنے بچے یا نوجوان شخص کی ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کی سپورٹ کے لئے غور کرسکتے ہیں، ان میں شامل ہیں:

Withdrawn 19 July 2021

تبدیلیوں پرنظر رکھیں

بچے اور نوجوان مختلف طریقوں سے تناؤ کے متعلق ردعمل ظاہر کرسکتے ہیں۔ علامات جذباتی ہوسکتی ہیں (مثال کے طور پر ، وہ پریشان، تناوَ کا شکار، بے چین، ناراض یا مشتعل ہو سکتے ہیں)، طرز عمل والی علامات ہوسکتی ہیں (مثال کے طور پر، وہ زیادہ چمٹےہوئے یا زیادہ بیزار ہوسکتے ہیں، یا وہ بستر گیلا کرسکتے ہیں)، یا جسمانی ہوسکتی ہیں (مثال کے طور پر، انہیں پیٹ میں درد ہوسکتا ہے)۔ ان کے طرز عمل میں آنے والی کسی تبدیلی پر نظر رکھیں اور خیال رکھیں کہ ممکن ہے کہ یہ تبدیلیاں تمام پس منظروں میں رونما نہ ہوں (مثلاً وہ صرف گھر پر یا اسکول میں ہو سکتی ہیں)۔

بات سُننے کے لیے وقت نکالیں

تناؤ سے مبرا اور محفوظ ماحول پیدا کریں جہاں پر وہ محسوسات کے بارے میں بلا خوف و خطر بات کر سکیں۔ کچھ نوجوانوں کو اپنی بات کرنا اُس وقت زیادہ آسان لگتا ہے جب آپ مل کر کچھ کر رہے ہوں، جیسے پارک میں کھلینا یا ورزش کرنا، سیر کرنا، پکانا کرنا یا دیگر سرگرمیاں۔ آپ کو ہمیشہ جواب معلوم نہیں ہو سکتا اور اکثر یہ بہتر رہتا ہے کہ آپ ایمانداری سے کام لیں اور کہیں کہ 'مجھے معلوم نہیں' بجائے اِس کے کہ خود پر زیادہ دباؤ ڈالیں یا غیر حقیقی توقعات پیدا کر ڈالیں۔ ان کی بات سنیں اور ان کے خدشات کو تسلیم کریں۔

یاد رکھیں کہ اُنہیں باور کروائیں کہ آپ اُن کی مدد کے لیے ہمہ تن تیار ہیں اور اگر ضرورت ہو تو انھیں اضافی محبت اور توجہ دیں۔ وہ بچے اور نوجوان جنہیں اپنے محسوسات بیان کرنے میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے ہوسکتا ہے کہ وہ اپنے جذبات کی ترجمانی کے لئے آپ پر انحصار کریں۔ مزید مدد کے لیے آپ ینگ مائنڈز پیرنٹس ہیلپ لائن سے رابطہ کرسکتے ہیں۔ وہ پیرنٹس ای میل اور پیرنٹس ویب چیٹ سروسز بھی فراہم کرتے ہیں۔

MindEd for families بچوں اور نوجوانوں کی ذہنی صحت سے متعلق تمام بالغوں کے لئے مرتب کردہ ایک مفت آن لائن تعلیمی وسیلہ ہے جو ان غیر معمولی حالات میں والدین اور کئررز کی مدد کرسکتا ہے۔ ینگ مائنڈز پر 'اپنے بچے کے ساتھ بات چیت کا آغاز کرنے' کے بارے میں ایک مفید وسیلہ موجود ہے۔

صورتحال کے بارے میں واضح معلومات فراہم کرنا۔

اس کو حاصل کرنے کا ایک بہترین طریقہ یہ ہے کہ جو ہو رہا ہے اس کے بارے میں کھل کر بات کریں اور ان کے سوالات کے ایماندارانہ جوابات فراہم کریں، ایسے الفاظ اور وضاحتیں استعمال کریں جن کو وہ سمجھ سکیں۔ یہ بتائیں

Withdrawn 19 July 2021

کہ ان کو اور ان کے چاہنے والوں کو محفوظ رکھنے کے لئے کیا کچھ کیا جارہا ہے، بشمول ان اقدامات کے جو وہ مدد کرنے کیلئے اٹھاسکتے ہیں، جیسے باقاعدگی سے ہاتھ دھونا۔

اس کام میں آپ کی مدد کے لئے وسائل دستیاب ہیں، جس میں شامل ہیں چلڈرن کمشنر چلڈرن گائیڈ ٹو کوروناوائرس، یا انٹر-ایجنسی سٹینڈنگ کمیٹی (IASC) نے کورونا وائرس (کوویڈ-19) سے متاثرہ دنیا بھر کے بچوں کے لئے ایک اسٹوری بک تیار کی ہے۔

یہ امر یقینی بنائیں کہ آپ معلومات کے لئے GOV.UK یا NHS کی ویب سائٹ جیسے قابل اعتماد ذرائع استعمال کریں – غلط یا گمراہ کن معلومات آپ کی زیر نگرانی بچے یا نوجوان کے لئے تناؤ پیدا کرسکتی ہیں۔

اپنے رد عمل سے آگاہ ہونا

یاد رکھیں کہ بچے اور نوجوان اکثر اپنی زندگی میں موجود اہم اور قابل بھروسہ بالغوں سے اپنے جذباتی اشارے لیتے ہیں۔ آپ صورت حال پر کیسے ردعمل کرتے ہیں یہ امر بہت اہم ہے۔ اپنے جذبات کو سنبھالنا اور پرسکون رہنا، ان سے نرمی سے بات کریں، اور ان کے جو بھی سوالات ہوں ایمانداری سے ان کا جواب دیں۔

بچوں اور نوجوانوں کے لئے اپنے دوستوں سے رابطہ کرنے کے محفوظ طریقوں کی معاونت کریں

جہاں اُن کے لیے بالمشافہ ملنا ممکن نہ ہو تو وہاں وہ آن لائن یا فون یا ویڈیو کال کے ذریعے بھی رابطہ کرسکتے ہیں۔ کوویڈ-19 کی عالمی وبا کے دوران آن لائن محفوظ رہنے میں مدد کرنے کے لیے والدین کے لیے مشورہ بھی دستیاب ہے۔

نیا معمول تخلیق کرنا

ممکن ہے کہ عالمی وبا کی وجہ سے ہماری زندگیوں میں وضع ہونے والی تبدیلیاں معمولات کو متاثر کریں۔ غیر یقینی صورتحال کے تناظر میں معمول کی مدد سے بچوں اور نوجوانوں میں تحفظ کا احساس بڑھتا ہے، لہذا اگر آپ کا معمول بدل گیا ہو تو اس بارے میں سوچیں کہ جہاں ممکن ہو وہاں نیا معمول کیسے تیار کیا جائے۔

کچھ خیالات میں مندرجہ ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- دن یا ہفتہ کے لئے منصوبہ بنائیں جس میں سیکھنے، غیر مصروف وقت (کھیل، تخلیقی کاموں اور مشاغل سمیت) اور آرام کرنے کا وقت شامل

Withdrawn 19 July 2021

ہو۔ ایک ہفتہ وارانہ ٹائم ٹیبل جسے تصور میں لایا جا سکے مفید ثابت ہو سکتا ہے

- اگر بچوں کو سکول کی بجائے گھر پہ ہی رہنا ہو تو اساتذہ سے پوچھیں کہ آپ گھر میں مسلسل سیکھنے میں مدد کے لئے کیا کچھ کرسکتے ہیں۔ محکمہ تعلیم نے ہوم سکولنگ کے لئے مجوزہ آن لائن تعلیمی وسائل کی فہرست تیار کی ہے
- اُن مثبت سرگرمیوں کو شامل کریں جن کے بارے میں آپ کو علم ہو کہ بچہ یا نوجوان اُن سے لطف اندوز ہو گا- اور سرگرمیوں کے لیے نئے تصورات تخلیق کریں جنہیں ضرورت پڑنے پر گھر سے کیا جاسکتا ہو۔ آن لائن اور آف لائن ہونے کے مابین توازن برقرار رکھنے کی حوصلہ افزائی کریں۔ بوریت سے لڑنے میں مدد کے لئے چلڈرن کمشنر گائیڈ کچھ خیالات کی نشاندہی کرتا ہے
- آیڈیلی بچوں اور نوجوانوں کو ایک دن میں 60 منٹ تک فعال رہنے کی ضرورت ہوتی ہے، جو گھر کے اندر طویل مدت گزارنے کے دوران زیادہ مشکل کا باعث ہوسکتا ہے۔ اگر آپ محفوظ طریقے سے ایسا کرسکتے ہیں یا وقت کے اندر باہر کا منصوبہ بنائیں یا انڈور کھیلوں اور سرگرمیوں کے آیڈیاز کے لئے Change4Life دیکھیں۔ ہماری جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے جسمانی سرگرمی اچھی ہوتی ہے۔
- ذہنی اور جسمانی صحت کے لئے نیند ضروری ہے، لہذا موجودہ سونے کے وقت کے اور صبح کے معمول کو برقرار رکھنے کی کوشش کریں۔ این ایچ ایس بچوں کی نیند کے لیے صحتمندانہ ٹوٹکے فراہم کرتا ہے۔
- کوشش کریں کہ بچوں کو مٹھائیوں یا چاکلیٹ جیسی مزے کی چیزوں کے صحتمندانہ متبادل دیں۔ خیالات کے لیے Change4Life دیکھیں

میڈیا تک رسائی کو محدود کرنا اور جو کچھ انہوں نے دیکھا اور سنا ہے اس کے بارے میں مزید باتیں کرنا

بڑوں کی طرح، اگر بچے میڈیا میں کورونا وائرس (کوویڈ-19) وبائی مرض کے بارے میں بار بار کوریج دیکھیں گے تو بچے اور نوجوان زیادہ پریشان ہو سکتے ہیں۔ خبروں کی مکمل بلیک آؤٹ شاذ و نادر ہی مددگار ثابت ہوتی ہے کیونکہ وہ دوسرے ذرائع سے، جیسے آن لائن یا دوستوں سے معلومات حاصل کرسکتے ہیں۔ جب بچے یا نوجوان کمرے میں آتے ہیں تو ٹیلی ویژن کو بند کرنے یا ویب صفحات کو بند کرنے کی کوشش نہ کریں۔ اِس سے وہ فرض کر سکتے ہیں کہ آپ اُن سے اہم چیزوں کو چُھپا رہے ہیں یا اِس سے اُنہیں پریشانی لاحق ہو سکتی ہے۔ اس کے بجائے، بچوں اور نوجوانوں کو میڈیا کوریج تک رسائی کی مقدار کو محدود کرنے پر غور کریں۔ برٹش سائکولوجیکل سوسائٹی نے بچوں میں غیر یقینی صورتحال سے نمٹنے لیے مفید مشورہ مرتب کیا ہے۔

Withdrawn 19 July 2021

نوجوان، دوستوں سے باتیں سنیں گے اور سوشل میڈیا سے بھی معلومات حاصل کریں گے۔ جو کچھ ہو رہا ہے اس کے بارے میں ان سے بات کریں اور جو انہوں نے سنا ہے اس بارے میں ان سے پوچھیں۔ ان کے سوالات کا جواب ایمانداری سے دینے کی کوشش کریں لیکن اگر ہوسکے تو ان کا ڈھارس بندھائیں۔

مختلف عمر کے بچے اور جوان کیسے ردعمل ظاہر کرسکتے ہیں

تمام بچے اور نوجوان مختلف ہیں مگر کچھ مشترک طریقے ہیں جن کے مطابق مخلتف عمروں کے گروہ کسی صورتحال کے سلسلے میں ردِعمل کا اظہار کریں جیسے کوویڈ-19 کی عالمی وبا۔ پریشانی کے بارے میں عام رد عمل بیشتر بچوں اور نوجوانوں میں وقت کے ساتھ ساتھ ختم ہوجاتے ہیں، اگرچہ وہ واپس آ بھی سکتے ہیں اگر وہ واقعہ کے بارے میں پھر دیکھیں یا سنیں۔ ان کو سمجھنے سے آپ اپنے کنبہ کی مدد کرسکتے ہیں۔

شیر خواروں سے لے کر 2 سال کی عمر کے بچوں کے لئے

شیر خوار زیادہ آسانی سے پریشان ہو سکتے ہیں۔ وہ معمول سے زیادہ رونے لگتے ہیں یا گود میں اور گلے سے لگے رہنا چاہتے ہیں۔

3 سال سے لے کر 6 سال کی عمر کے بچوں کے لئے

پری اسکول اور نرسری کے بچے دوبارہ وہی رویہ اپنا سکتے ہیں جس کو وہ عمر کیوجہ سے چھوڑ چکے ہیں جیسے بیت الخلاء کے واقعات، بستر کو گیلا کرنا، یا اپنے والدین یا کئررز سے الگ رہنے سے خوفزدہ ہونا۔ انھیں ٹینٹرمز (اپنے اوپر رونے دھونے، ہاتھ پاوَں مارنے کا دورہ لے کر آنا) یا سونے میں دشواری بھی ہوسکتی ہے۔

7 سال سے لے کر 10 سال کی عمر کے بچوں کے لئے

بڑے بچے غمزدہ، ناراض یا خوفزدہ ہونے کا احساس کر سکتے ہیں۔ ہم عمر ساتھی غلط معلومات فراہم کرسکتے ہیں لیکن والدین یا کئررز ان غلط معلومات کو درست کرسکتے ہیں۔ بڑے بچے حالات کی تفصیلات پر توجہ مرکوز کرسکتے ہیں اور ہوسکتا ہے ہر وقت اس کے بارے میں بات کرنا چاہتے ہوں، یا اس کے بارے میں بالکل بھی بات نہیں کرنا چاہتے ہوں۔ انہیں توجہ دینے میں دشواری ہوسکتی ہے۔

Withdrawn 19 July 2021

بلوغت پذیر بچوں اور نوجوانوں کے لئے

کچھ بلوغت پذیر بچے اور نو جوان پریشان کن صورتحال کے جواب میں غیرسنجیدہ پن کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اس میں لاپرواہی کیساتھ ڈرائیونگ، اور شراب یا منشیات کا استعمال شامل ہوسکتا ہے۔ ہوسکتا ہے دوسروں کو گھر چھوڑنے سے خوف آتا ہو اور وہ اپنے دوستوں کے ساتھ رابطہ کرنے کے وقت کو کم کرسکتے ہیں۔ وہ اپنے شدید جذبات سے مغلوب ہو سکتے ہیں اور ان کے بارے میں بات کرنے سے قاصر ہونے کا احساس کر سکتے ہیں۔ ان کے جذبات بہن بھائیوں، والدین، کئررز یا دوسرے بڑوں کے ساتھ بحث و مباحثہ کرنے اور یہاں تک کہ لڑنے کا باعث بن سکتے ہیں۔ انھیں خدشات لاحق ہوسکتے ہیں کہ اسکول کی بندشوں اور امتحانات کی منسوخی کا ان پر کیا اثر پڑے گا۔

دماغی صحت کی اضافی ضرورتوں یا مخصوص امور کا سامنا کرنے والے گروپوں کے لئے مشورے

وہ بچے اور نوجوان جو فی الوقت ذہنی صحت کی خدمات تک رسائی حاصل کر رہے ہیں

دماغی صحت کی پریشانی میں پہلے سے مبتلا بچوں اور نوجوان افراد کو کوویڈ-19کے وبائی مرض کی موجودہ غیر یقینی صورتحال خاص طور پر مشکل معلوم ہوسکتی ہے۔ ان کے بڑھے ہوئی تناؤ سے ان کے طرز عمل اور ان کی ذہنی صحت کی ضروریات میں تبدیلی آسکتی ہے۔ اگر آپ کو اس بارے میں فکرمند ہیں کہ گھر تک محدود رہتے اور سیلف آئسولیٹ کرتے ہوئے وہ کس طرح مدد تک رسائی حاصل کریں، تو آپ کو مندرجہ ذیل اقدامات کے بارے میں سوچنا چاہیئے۔

Withdrawn 19 July 2021

اپنے بچے یا نوجوان شخص کی ذہنی صحت کی ٹیم سے بات کریں

کسی بھی تشویش پر تبادلہ خیال کرنے کیلئے ان سے رابطہ کرلیں اور معلوم کریں کہ کیئر تک رسائی کس طرح حاصل ہوتی رہی گی۔ اتفاق رائے کے مطابق حفاظت اور کئیر کے کسی بھی پلان کو اپ ڈیٹ کریں۔

معلوم کریں کہ آپ کے بچے یا جوان کو عام طور پر ملنے والی امداد کو کیسے برقرار رکھا جائے گا

پوچھیں کہ آیا جو اپوائنٹمنٹس بالمشافہ دستیاب ہوتی تھیں وہ اب بذریعہ فون، ٹیسکٹ یا آن لائن ہوں گی یا دونوں کا آمیزہ ہوں گی۔ پوچھیں کہ اگر بچے یا نوجوان کو ضرورت پڑے تو صحت کے ماہرین اضافی مدد فراہم کر سکتے ہیں یا نہیں، اِس سمیت کہ اگر آپ کو دو اپوائنٹمنٹس کے بیچ میں کسی قسم کے خدشات لاحق ہوں تو سروس سے کیسے رابطہ کرنا ہے۔ صحت کے کسی ماہر سے پوچھیں کہ اگر آپ، آپ کے بچے یا یا نوجوان کو [گھر پر رہنا اور سیلف-آئسولیٹ کرنا] پڑ سکتا ہے تو کیا منصوبہ بندی کی جارہی ہے اور اس بارے میں اپنے بچے یا نوجوان سے بات چیت کرنے کیلئے کونسا بہترین طریقہ ہوگا۔

منصوبہ بندی کریں کہ بچے یا نوجوان کی ادویات آپ کیسے لیں گے

اگر آپ کے ڈاکٹر کی سرجری اس کی پیش کش کرتی ہے تو آپ ریپٹ پریسکرپشن فون سے، یا آن لائن کسی ایپ یا ویب سائٹ کا استعمال کرکے نسخہ آرڈر کرسکتے ہیں۔ ادویات کی فراہمی کے بارے میں اپنی فارمیسی سے پوچھیں یا اس کے بارے میں سوچیں کہ آپ کس کو کہہ سکتے ہیں کہ انہیں آپ کیلئے لے آئے۔ این ایچ ایس کی ویب سائٹ پر [کسی اور کے لئے نسخے لینا] اور [معلوم کریں اگر آپ کو نسخوں کے لئے ادائیگی کرنا پڑے گی] مزید معلومات موجود ہیں۔

اپنے معمول والے وقت کے مطابق ریپیٹ پریسکرپشنز کا آرڈر جاری رکھیں۔ طویل مدت کیلئے یا زیادہ مقدار میں آرڈر کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

آپ کا پریکٹیشنر (جی پی) آپ کے بچے یا نوجوان شخص کے ریپیٹ پریسکرپشنز کو ایسے نسخے میں تبدیل کرسکتا ہے جو مکرر ارسال کے انتظامات کے تحت فراہم کیا جاتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ جی پی کے ہاں دوبارہ جانے کے بغیر ریپیٹ پریسکرپشنز کی ایک خاص تعداد کو حاصل کرنے کے لئے فارمیسی میں واپس جاسکتے ہیں۔

آن لائن دوائی خریدنے میں محتاط رہیں۔ آپ کو صرف رجسٹرڈ فارمیسیوں سے خریدنا چاہئے۔ آپ پڑتال کرسکتے ہیں کہ آیا [جنرل فارماسیوٹیکل کونسل کی ویب سائٹ] پر کوئی فارمیسی رجسٹرڈ ہے یا نہیں۔

اگر آپ بیمار ہوجاتے ہیں تو ممکن ہے کہ آپ اپنے بچے یا نوجوان فرد کے لئے بھی انتظامات کرنا چاہتے ہوں - مثال کے طور پر، اس بات کو یقینی بنانا کہ پارٹنر، دوست، کنبہ کے ممبر یا پڑوسی ان کی کئیر پلان، ادویات اور ہنگامی نمبروں سمیت اہم معلومات سے واقف ہوں۔

Withdrawn 19 July 2021

طے کریں کہ اگر بچے یا نوجوان کو کسی ان پیشنٹ مینٹل ہیلتھ یونٹ میں داخل کر لیا جاتا ہے تو آپ اُن سے کیسے ملاقات کریں گے یا رابطہ استوار رکھیں گے

موبائل فون تک رسائی سے متعلق کی پالیسیوں کے بارے میں عملے کیساتھ بات کریں اور اس بارے میں سوچیں کہ آپ کس طرح رابطے میں رہ سکتے ہیں، خاص طور پر اگر آپ کو گھر میں ہی رہنا ہو اور سیلف-آئسولیٹ کرنا ہو۔ اس یونٹ سے پوچھیں کہ کیا آپ اپنے بچے یا نوجوان شخص کی ذہنی صحت کی ٹیم سے رابطہ رکھنے کے لئے ورچوئل وارڈ راؤنڈ میں حصہ لے سکتے ہیں۔ اگر آپ کے مقامی علاقے یا یونٹ میں صورتحال بدل جاتی ہے یا اگر آپ کو گھر پر رہنے اور سیلف-آئسولیٹ کرنے کی ضرورت ہے تو اس سے یہ بھی اثر پڑے گا کہ آیا آپ کا بچہ یا جوان فرد چھٹی پر گھر آسکتا ہے۔ اپنے بچے یا نوجوان سے بات کرنا ضروری ہے کہ کیا ہوسکتا ہے تاکہ وہ پوری طرح سے آگاہ رہیں۔

Withdrawn 19 July 2021

خوراک کی بیماری

کھانے پینے کی بیماری میں مبتلا بچے اور نوجوان افراد کیلئے موجودہ صورتحال کے پہلو خاص طور پر ایک چیلنج کھڑا کر سکتے ہیں، مثال کے طور پر مخصوص کھانوں کی کم دستیابی، معاشرتی تنہائی اور معمول میں اہم تبدیلیاں۔

اگر آپ یا بچے یا نوجوان کو خوراک کی بیماری میں مبتلا ہونے متعلق فکر لاحق ہو تو آپ اپنی لوکل کمیونٹی ایٹنگ ڈس آرڈر ٹیم سے مدد اور مشورہ لے سکتے ہیں۔ زیادہ تر کمیونٹی ایٹنگ ڈس آرڈر ٹیمیں براہ راست رسائی میں مدد کرتی ہیں جس کے لئے انہیں جی پی کی طرف سے کسی ریفرل پر انحصار نہیں کرنا پڑتا۔ یہ ٹیمیں اُن لوگوں کا علاج کرنے کے لیے بنائی گئی ہیں جنہیں ابتداء میں ہی یا زیادہ فوری مدد درکار ہو، چنانچہ مدد حاصل کرنے میں تاخیر مت کریں۔
بچوں اور جوان لوگوں میں اوائڈنٹ ریسٹرکٹیو فوڈ انٹیک (ARFID) کے لئے پیدا ہونے والے مسائل کے بارے میں خیال رکھیں اگر وہاں پر موجود ہے:

مخصوص کھانے کی اشیاء کی کم دستیابی

اس کا مطلب یہ ہوسکتا ہے کہ آپ کا بچہ یا جوان فرد جو محدود غذا پر ہے اسے کھانے کی چیزیں نہیں مل سکتی ہیں۔ بہت سے افراد کچھ اور کھانے کی بجائے بھوکے رہ لیتے ہیں، لیکن وزن میں کمی یا مزید غذائیت کی کمی کے خطرے کے ساتھ ####آپ کے بچے یا نوجوان شخص کے معمولات میں اہم تبدیلیاں۔ ARFID والے افراد کے لئے یہ انتظام کرنا انتہائی تکلیف دہ اور کھٹن ہوسکتا ہے۔ مدد حاصل کریں کہ آپ کیسے اضطراب اور اُن کے خوراک لینے میں مزید کمی کے خطرے کو کیسے کم کر سکتے ہیں۔

###عمومی اضافی بے چینی موجودہ اضطراب اور ابسیسیو کمپلسیو رویوں سے متعلق طرز عمل کی نگرانی کریں جو تناو سے وابستہ ہیں کہ یہ کس طرح کھانے میں مداخلت کررہا ہے۔

کھانا کھانے سے متعلق بیماریوں کے سلسلے میں رفاہی ادارہ بیٹا بچوں، نوجوانوں اور طالب علموں کے لیے مشاورت، معاونت اور ہیلپ لائن بھی فراہم کرتا ہے۔

سیکھنے کی معذوری والے بچے اور نوجوان افراد

بچے اور نوجوان جنہیں سیکھنے کی معذوری لاحق ہو اُنہیں کوویڈ-19 کی گائڈنس، ضوابط یا پابندیوں کو سمجھنا اور یاد رکھنا مشکل لگ سکتا ہے اور ممکن ہے کہ وہ ڈر اور غیر یقینی صورتحال کی وجہ سے مایوسی کا شکار ہو جائیں۔ انہیں وبائی مرض کے بارے میں مزید مدد یا تھوڑی سی تبدیل شدہ وضاحت کی ضرورت ہوسکتی ہے۔

ان کی مدد کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہوسکتا ہے:

- فیصلہ کرنے میں اُن کی مدد کرنا
- اگر مددگار ثابت ہو تو تحریری الفاظ، تصاویر، علامتی سسٹم یا اشیاء کے ذریعے مرئی طور پر انتخاب کی نمائندگی کرنا
- ان کے جذبات کے اظہار کے لئے ان کی حمایت کرنا
- انہیں یہ بتانا کہ وہ تنہا نہیں ہیں

سنتے وقت، ان کے جذبات کو سنجیدگی سے لیں اور ان کے جذبات پر فیصلہ صادر نہ کریں۔ وہ بڑی تبدیلیوں کے بارے میں بے چینی محسوس کرسکتے ہیں، جیسے طویل مدت تک گھر میں رہنے کا امکان۔ جہاں بھی ممکن ہو، معمولات اور حالات میں آنے والی کسی بھی تبدیلی کے واقع ہونے سے پہلے ان کی وضاحت کرنا اور ان کی مدد کرنا کہ وہ ان کے لئے کے منصوبے بنائیں اور حل ڈھونڈیں، مددگار ثابت ہوسکتا ہے، جیسے کوئی مشغلہ ڈھونڈنا یا ریلیکس کرنے کے لئے اور اضطراب سے نمٹنے کے لئے ورزش کرنا۔

آپ اور بچے یا نوجوان کی معاونت کرنے والے وسائل میں شامل ہیں:

- اپنے جذبات اور جسم کا خیال رکھنے کے لیے کوویڈ-19 کی آسانی سے پڑھی جانے والی گائیڈ -یہ مشورہ دیتی ہے کہ کورونا وائرس (کوویڈ-19) کی وبا کے پھیلاؤ کے دوران اپنی ذہنی صحت اور بہبود کا دھیان کیسے رکھنا ہے

Withdrawn 19 July 2021

- بیونڈ ورڈس نے ایک کتاب شائع کی ہے جو اُن لوگوں کی کوویڈ-19 کی وبا کو بہتر طور پر سمجھنے میں معاونت کرتی ہے جنہیں سیکھنے کی معذوری لاحق ہو
- سکلز فار کیئر احساسات کے بارے میں بات کرنے کے لئے مفید نکات فراہم کرتی ہے۔
- مین کیپ کوویڈ-19 کے بارے میں اُن افرد کے لیے معلومات فراہم کرتی ہے جنہیں سیکھنے کی معذوری لاحق ہو، بشمول اسانی سے پڑھا جانے والا مواد
- BILD (لرننگ ڈس ایبلٹی پروفیشنل سینیٹ) نے بھی ایک وسائل کا مجموعہ شائع کیا ہے جو کوویڈ-19 وبائی مرض کے دوران سیکھنے میں معذور افراد کے لواحقین اور کئیررز کے لئے مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔
- لرننگ ڈس ابیلٹی انگلینڈ کے پاس سیکھنے کی معذوری میں مبتلا افراد کے لیے اپنی ذہنی دیکھ بھال کے سلسلے میں مفید ٹوٹکے موجود ہیں
- کونسل فار ڈس ایبلڈ چلڈرن، جن کے پاس سیکھنے میں معذوری اور آٹزم کے سلسلے میں مشورہ موجود ہے

آٹیسٹک بچے اور نوجوان افراد

ہو سکتا ہے کہ آٹیسٹک بچوں اور نوجوان افراد نے کوویڈ-19 کی وبا کے دوران معمولات اور معاونت کے حصول کے سلسلے میں جذباتی اور سماجی طور خلل کو خاص طور پر محسوس کیا ہو۔ اگر آپ کا بچہ یا جوان کوویڈ-19 کی وجہ سے بیمار ہوجاتا ہے تو انہیں جسمانی حالت کو سنبھالنے میں دشواری کا سامنا پڑ سکتا ہے۔ آپ ان حکمت عملیوں کا استعمال کرتے ہوئے ان تجربات کا بندوبست کرنے میں مدد کرسکتے ہیں جو آپ جانتے ہو کہ اُن کے لیے کارآمد ہیں، یا مزید مشورے اور مدد حاصل کرنے کے علاوہ بچے یا نوجوان کے تعلیمی ادارے سے بات کرتے ہوئے۔

ممکن ہے کہ آٹیسٹک بچے اور نوجوان افراد اپنے جذبات کو شناخت کرنے اور اُنہیں دوسروں تک پہنچانے میں مشکلات کا سامنا کریں، مثلاً اضطراب یا پژمردگی۔ اُن کے برتاؤ میں ہونے والی تبدیلیوں پر نگاہ رکھیں جو آپ کو ان کی جذباتی حالت اور جسمانی علامات کی نشاندہی کرنے میں مدد دے سکتی ہے، مثلاً بڑھتا ہوا حجان، اضطراب کی جسمانی علامات یا کھانے اور سونے میں تبدیلیاں۔

جب آپ اپنے بچے یا نوجوان سے بدلتی ہوئی صورتحال، محفوظ رہنے کے لئے ان کی جانب سے ممکنہ اقدامات اور وائرس کی علامات کے بارے میں بات کرتے ہیں تو آپک کا ایماندار رہنا بطور خاص ضروری ہے۔ مستقبل کے بارے میں ایسے قطعیت والے بیان دینے سے گریز کریں – کیونکہ یہ تیزی سے تبدیل ہونے والی صورتحال ہے اوراگر حالات تبدیل ہو جائیں تو آپکا بچہ یا

Withdrawn 19 July 2021

نوجوان زیادہ تکلیف کا شکار ہوسکتا ہے کیونکہ اُسے بتایا گیا تھا کہ وہ تبدیل نہیں ہوں گے۔

آٹزم کا شکار بچے اور نوجوان تبدیلیوں کو زیادہ مشکل پاتے ہیں۔ اگر انتظامات بدل جائیں تو جس نوجوان کی دیکھ بھال آپ کر رہے ہیں اُنہیں سب سے مناسب طریقے سے بتا دیں تاکہ وہ تیار رہیں۔ آپ بچے یا نوجوان کو سب سے زیادہ بہتر طور پر سمجھتے ہیں چنانچہ یہ فیصلہ کرتے ہوئے اُن کی مخصوص ذاتی ضروریات کو ملحوظ خاطر رکھیں کہ اُنہیں کب بتانا ہے کہ نئے انتظامات کیا ہوں گے۔ مثلاً، بصری حکمت عملیاں (جیسے سماجی قصے کہانیاں، تصاویر، ٹائم ٹیبل یا ٹائمرز) یا نئی جگہوں پر اُس وقت جانا جب وہ کم مصروف ہوں، یا کسی طرح کی تبدیلیوں کے لیے کسی طرح بھی تیار کریں۔

اگر گھر اور اسکول کے مابین ایک یکساں طریقہ کار موجود ہو تو یہ بچوں کے لیے ممدو معاون ہوتا ہے چنانچہ اسکول یا کالج کے عملے کے ساتھ بات کرنا مفید ہو سکتا ہے۔ اگر مددگار ہو تو معالج سے مشورہ طلب کرلیں۔

آپ کو آن لائن یا فون کے ذریعے مقامی آٹزم گروپوں کی مدد تک رسائی حاصل کرنا چاہئیے۔ نیشنل آٹسٹک سوسائٹی آن منیجنگ اینگزایٹی کی رہنمائی مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔ آٹسٹکا ایک آٹیزم ہیلپ لائن سمیت معاونت اور معلومات بھی فراہم کرتی ہے۔

جسمانی صحت کے مسائل سے دوچار بچے یا نوجوان

اگرچہ بچوں اور نوجوانوں کو طویل مدتی جسمانی صحت کے مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے لیکن اُن میں سے بہت ہی کم کو شیلڈ کرنے کا مشورہ دیا جائے گا۔ جہاں بچے یا نوجوان شاذونادر شیلڈنگ کررہے ہوں یا جہاں پر عالمی وبا کے دوران وہ اپنی صحت کا انتظام زیادہ عمومی طریقے سے کر رہے ہوں، وہاں ممکن ہے اضافی نفسیاتی ضروریات کے سلسلے میں غور کرنے کی ضرورت ہو۔ بچوں یا نوجوانوں کے اِس گروہ کو اپنے صحتمند ہم عمروں سے زیادہ خلل، تنہائی کا سمانا ہو سکتا ہے اور اُنہیں زیادہ ذہنی صحت کے مسائل کا سامنا ہونے کا احتمال ہو سکتا ہے (مثلاً، زیادہ شدید اضطراب، پریشانی یا غصے کے دورے)۔

ان کے تحفظات سننے، صورتحال کے بارے میں آزادانہ اور ایماندارانہ وضاحتیں فراہم کرنے اور ان کے تحفظ کے لئے کئے جانے والے اقدامات کے بارے میں انہیں معلومات فراہم کرکے ان کی مدد کریں۔

ان لوگوں کی شیلڈنگ اور حفاظت کرنے کے بارے میں گائیڈنس جو طبی وجوہات کی بنا پر کوویڈ-19 کی وجہ سے انتہائی خطرے کی زد پر یعنی

Withdrawn 19 July 2021

ولنرابیل ہیں دستیاب ہے۔ کونسل برائے معذور بچگان کے پاس بھی اُن بچوں اور نوجوانوں کے لیے دستیاب معاونت کے بارے میں معلومات ہیں جو طویل مدتی صحت کے مسائل کے ساتھ زندگی گزار رہے ہیں۔

بچے اور نوجوان جو دوسروں کی دیکھ بھال کرتے ہیں

ہوسکتا ہے کچھ بچے اور نوجوان بھی بڑوں یا بہن بھائیوں کے لئے نگہداشت کی موجودہ ذمہ داریاں پوری کررہے ہوں اور ہو سکتا ہے کہ عالمی وبا کے دوران اِن میں اضافہ ہو گیا ہو یا یہ زیادہ دُشوار ہو گئی ہوں۔ وہ اس بارے میں پریشانی میں مبتلا ہوسکتے ہیں کہ اگر ان کی دیکھ بھال کے تحت شخص بیمار ہوجائے تو کیا ہوگا، یا اگر وہ خود بیمار ہوجائیں اور جس شخص کی دیکھ بھال کرتے ہیں اس کی مدد نہیں کرسکتے تو پھر کیا ہوگا۔ حتیٰ کہ اگر وہ فی الحال ایک کئیرر کی حیثیت سے کام نہیں کرتے ہیں پھر بھی اگر وہ ایک ایسے گھر میں ہو جہاں ایک بالغ شخص موجود ہو تو یہ ممکن ہے کہ وہ ایک کیئرر بن جائے۔

اپنے بچے یا نوجوان فرد کے ساتھ منصوبہ بندی کریں کہ کیا ہوگا کہ اگر آپ یا کنبے کے کسی اور فرد کو جن کی وہ دیکھ بھال کرتے ہیں یا ان کی دیکھ بھال کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے بیمار ہوجاتے ہیں، کیونکہ اِس سے اضطراب میں کمی واقع ہو گی۔ دوسرے ایسے لوگوں کے رابطہ کوائف شامل کریں جو اس موقع پر جو آگے آ سکتے ہیں اور مدد فراہم کرسکتے ہیں۔

برنارڈوز پر نوجوان کیئررز کے لیے مزید معلومات اور معاونت دستیاب ہے۔ 0800 157 7015 پر کال کر کے پراجیکٹ کے کسی معاون کارکن سے بات کریں یا سی، ہیئر، رسپانڈ پر خود کو ریفر کریں جہاں پر وہ آپ کو درکار درست امداد کے حصول میں آپ کی معاونت کریں گے۔

فردھر یا ہائر ایجوکیشن کے طالب علموں کے لیے سپورٹ

اگر آپ جس نوجوان کی دیکھ بھال کر رہے ہیں وہ طالب علم ہیں تو اِس برس کسی یونورسٹی یا کالج کی زندگی شاید اُن کی توقعات سے بہت مختلف محسوس ہو۔ ہو سکتا ہے کہ کوویڈ-19 کی عالمی وباء نے اُن کی زندگی اور پڑھائی کو متاثر کر دیا ہو اور اُنہیں تنہائی، بے چارگی، مایوسی، اضطراب، یا پریشانی محسوس ہو رہی ہو۔ وہ اپنی پڑھائی ختم کرنے کے بعد روزگار حاصل کرنے امکان کے بارے میں متفکر ہو سکتے ہیں یا موجودہ مالی خدشات بھی اُنہیں مغموم کر سکتے ہیں۔ کوویڈ-19 کی عالمی وباء کے دوران سٹوڈنٹ سپیس کی ویب سائٹ میں طالب علموں کی سپورٹ کرنے کے لیے مشورہ اور معلومات دستیاب ہیں۔

Withdrawn 19 July 2021

باقاعدگی کے ساتھ دوستوں اور اہلخانہ کے ساتھ بات کرنے کے لیے نوجوان فرد کی حوصلہ افزائی کریں چاہے یہ میسجز، کالز یا ویڈیو چیٹ کے ذریعے ہو۔ اگر نوجوان بچے کی ذہنی صحت اور فلاح و بہبود پر دباؤ پڑتا ہوا محسوس ہو رہا ہو تو سپورٹ دستیاب ہے۔ وہ اپنے لرننگ پرواِئڈر کے ساتھ بات کرسکتے ہیں جو پھر اُنہیں بتا سکتے ہیں کہ ذہنی صحت اور فلاح بہبود کے لیے کون سی سپورٹ دستیاب ہے، جیسے فلاح بہبود یا کونسلنگ سروس، سٹوڈنٹ ایڈوائس سروس یا دیگر وسائل۔

این ایچ ایس کی ذہنی صحت کی سپورٹ کے لیے اپنے جی پی سے رابطہ کریں یا آپ ذہنی اضطراب اور افسردگی کے لیے بات چیت کے ذریعے تھراپیز کے حصول کے لیے این ایچ ایس کی نفسیاتی تھیراپیز سروسز (آئی اے پی ٹی) کے ذریعے خود کو ریفر کر سکتے ہیں۔ یہ سروسز مفت ہیں اور تھراپیز کو موثر طریقے سے دوری سے یعنی ریموٹلی آن لائن یا ٹیلی فون کے ذریعے کیا جا سکتا ہے۔ طالب علم پورے انگلینڈ میں کہیں سے بھی یہ سروسز حاصل کر سکتے ہیں قطع نظر اِس کے کہ وہ جی پی کے ساتھ کہاں پر رجسٹرڈ ہیں۔ وہ طالب علم جنہیں اضطراب یا افسردگی کے سلسلے میں مدد درکار ہو وہ اپنی لوکل سروسز سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

غم یا سوگِ مرگ منانا

جب بھی ایسا ہوتا ہے یعنی کسی پیارے کو کھونا انتہائی مشکل اور دشوار تجربہ ہوسکتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ کوویڈ-19 کی عالمی وباء کی وجہ سے بچے اورنوجوان اپنی خواہش کے مطابق الوداع نہ کہہ سکیں۔ اپنے معمول کے سپورٹ نیٹ ورک کے ساتھ جُڑنا بھی مشکل ہو سکتا ہے۔

غم بچوں اور نوجوانوں کو مختلف طریقوں سے متاثر کرتا ہے اور اس امر کا انحصار ان کی عمر، ان کے افہام و تفہیم کی سطح، اور موت کي وجہ سے ان کی روز مره زندگی میں آنے والی تبدیلیوں پر ہے. وہ اکثر اداسی، جرم، صدمے اور غصے جیسے طاقتور جذبات کی لہروں کو محسوس کرتے ہیں، جن کے اظہار کے لئے انہیں مشکلات کا سامنا پڑ سکتا ہے۔ ان کے طرز عمل میں تبدیلی آنا اور دوسرے لوگوں کے بارے میں انہیں بہت پریشانی کا سامنا کرنا بہت عام ہے۔

جب آپ خود غمزدہ ہوں ہو تو کسی بچے یا نوجوان فرد کی مدد کرنا مشکل ہوسکتا ہے۔ غور سے سننے، عمر کے مناسب طریقے سے دیانتداری سے سوالوں کے جوابات دینے، جہاں ممکن ہو معمولات کو جاری رکھنے، اور بہت ساری محبت اور مدد فراہم کرنے سے سپورٹ ملے گی۔

Withdrawn 19 July 2021

NHS سوگ کے بارے میں مشورہ اور سپورٹ مہیا کرسکتا ہے، اور چائلڈہُوڈ بریومنٹ نیٹ ورک کے پاس قومی اور مقامی اداروں کے بارے میں معلومات اور روابط ہیں۔

مزید تعاون کہاں سے حاصل کیا جائے

Every Mind Matters بچوں اور نوجوانوں کی صحت کی دیکھ بھال کرنے کے لیے والدین اور کیئررز کو مشورہ اور کارآمد عملی ٹوٹکے بتاتی ہے اور نوجوانوں کو سیلف-کیئر کے بارے میں مشورے مہیا کرتی ہے۔
اگر آپ کو کسی بچے یا نوجوان کی ذہنی صحت کے بارے میں تشویش لاحق ہو تو آپ بذریعہ فون، ای میل یا ویب چیٹ مفت اور رازدارانہ مشورہ ینگ مائنڈز پیرنٹس ہیلپ لائن سے حاصل کر سکتے ہیں۔
آپ این ایچ ایس کی چلڈرن اور ینگ پیپلز مینٹل ہیلتھ سروس (سی وائی پی ایم ایچ ایس) سے مزید معلومات اور اُن تک کیسے رسائی کرنی ہے، حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ لوکل کمشننگ گروپ کی ویب سائٹ بھی ملاحظہ کر سکتے ہیں - زیادہ تر سروسز کی اپنی ویب سائٹس ہیں جن میں رسائی کے حصول، ریفرلز (مع اِس کے کہ آیا آپ 'خود کو ریفر' کر سکتے ہیں یا نہیں) اور رابطہ کوائف کے بارے میں بھی معلومات موجود ہیں۔ اپنے علاقے میں 'سی وائی پی ایم ایچ ایس' یا 'سی اے ایم ایچ ایس' (چلڈرن اینڈ ایڈولیسنٹ مینٹل ہیلتھ سروسز، ایک پرانی اصطلاح جو کچھ سی وائی پی ایم ایچ ایس کے لیے استعمال ہوتی ہے)۔ کوویڈ-19 کی عالمی وباء کے دوران، آپ کے لیے سروسز اب بھی دستیاب ہیں، چنانچہ مدد کے لیے پوچھنے میں ہچکچاہٹ کا مظاہرہ مت کریں۔
ایکشن فار چلڈرن کے پاس بچوں میں ذہنی صحت کے مسائل کو روکنے میں آپ کی مدد کرنے کے لیے بہت سے ٹوٹکے موجود ہیں اور اُن اقدامات کے سلسلے میں مشورہ دے سکتے ہیں جو کہ آپ اُٹھا سکتے ہیں۔
برنارڈوز نے سی، ہیئر، رسپانڈ سپورٹ ہب قائم کیا ہے جو کہ بچوں، نوجوانوں اور اُن کے اہلخانہ یا کیئررز کی کورونا وائرس کی عالمی وباء کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل کے سلسلے میں مدد کرنے کے لیے ایک مختص سروس ہے۔

آپ نفسیاتی ابتدائی طبی امداد کی تربیت حاصل کر سکتے ہیں کہ کیسے بچوں اور نوجوانوں کی ہنگامی حالات جیسے کوویڈ-19 اور بحرانی صورتحال میں مدد کرنی ہے۔ پبلک ہیلتھ انگلینڈ نے یہ کورس مرتب کیا ہے اور یہ والدین اور کیئر فراہم کنندگان سمیت ہر اُس فرد کے لیے ہے جو کہ بچوں کو کیئر فراہم کرتا ہے یا اُن کے ساتھ کام کرتا ہے۔ داخلہ لینے کے لیے کسی سابقہ تعلیمی قابلیت کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ کورس مفت ہے لیکن کورس کی تکمیل کے بعد آپ کے پاس سرٹیفکیٹ خریدنے کی آپشن موجود ہے۔ کورس کے موڈیولوز مکمل کرنے کے آپ کو سرٹیفکیٹ خریدنے کی ضرورت نہیں ہے۔

Withdrawn 19 July 2021

بچوں اور نوجوانوں کے ساتھ کام کرنے والا کوئی بھی پیشہ ور ماہر بھی سپورٹ حاصل کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ آپ کو کسی ٹیچر، اسکول کی نرس، سوشل ورکر یا جی پی سے بات کرنی چاہیے۔

فوری مدد کہاں سے حاصل کی جائے

اگر کسی بچے یا نوجوان کو فوری طبی امداد کی ضرورت ہو تو 999 پر کال کریں یا اُنہیں قریب ترین ایکسیڈنٹ اینڈ امرجنسی (اے اینڈ ای) لے جائیں۔ یہ اُس وقت کے لیے ہے جب کوئی شدید بیمار یا زخمی ہو اور ان کی زندگی کو خطرہ ہو۔ جسمانی صحت کی ہنگامی صورتحال کی طرح ذہنی صحت کی ہنگامی صورتحال کو بھی سنجیدگی سے لیا جانا چاہئے۔

اگر کسی بچے یا نوجوان کو ذہنی صحت کے سلسلے میں فوری امداد درکار ہو تو اپنے علاقے میں سروسز تلاش کرنے کے لیے این ایچ ایس کے فوری ذہنی صحت کے صفحے پر جائیں، بشمول 7/24 ذہنی صحت کے لیے بحرانی امداد کے۔

اگر کسی بچے کو فی الوقت چلڈرن اینڈ ینگ پیپلز مینٹل ہیلتھ سروسز (بعض اوقات سی اے ایم ایچ ایس کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے)، پیڈیاٹرک سروسز یا چلڈرنز سوشل کیئر امداد فراہم کر رہی ہوں تو اگر آپ بچے کے بارے میں متفکر ہوں تو اُن سے بات کریں۔

اگر آپ کو پتہ نہ ہو کہ کیا کرنا ہے تو آپ مشورے کے لیے اپنے جی پی سے بات کر سکتے ہیں یا این ایچ ایس 111 آن لائن چیک کریں۔

بچوں اور نوجوانوں کے لیے ہیلپ لائنز اور ویب سائٹس

اگر کسی بچے یا نوجوان کو اپنی ذہنی صحت یا درپیش دشواریوں کے بارے میں مزید معلومات یا راہنمائی درکار ہو تو وہ مندرجہ ذیل ویب سائٹس یا اداروں میں سے کسی کو آزما سکتے ہیں:

شاؤٹ 85258 کسی بھی ایسے فرد کو مفت، رازدار، 7/24 ٹیکسٹ میسیج سپورٹ فراہم کرتی ہے جنہیں نبردآزما ہونے میں مشکلات کا سامنا ہو۔ وہ خودکُشی کے خیالات آنے، افسردگی، اضطراب، حجانی دوروں، استحصال، خود اذیتی، رشتوں میں مسائل اور دھونس جمانے جیسے مسائل کے سلسلے میں مدد کرسکتے ہیں:

- 85258 کو 'شاؤٹ' ٹیکسٹ کریں کسی تربیت یافتہ رضاکار سے بات کرنے کے لیے جو آپ کی بات سُنیں گے اور مسئلہ حل کرنے کے لیے آپ کے ساتھ مل کر کام کریں گے۔

Withdrawn 19 July 2021

پیپرس اُن بچوں کو رازدارنہ سپورٹ اور مشورہ فراہم کرتی ہے جو خودکُشی کے خیالات کے ساتھ نبردآزما ہوں، اور کسی ایسے فرد کو جو کہ کسی نوجوان کے سلسلے میں متفکر ہو:

- مفت 0800 068 41 41 پر کال کریں - ہر دن صبح 9 بجے سے رات 12 بجے (آدھی رات) تک
- آپ 07860 039967 کو ٹیکسٹ بھی کر سکتے ہیں (چارجز کا اطلاق ہوتا ہے)
- آپ pat@papyrus-uk.org کو ای میل بھی کر سکتے ہیں

ChildLine کسی بھی مسئلے کے شکار کسی بھی بچے کے لئے ایک رازدارانہ ہیلپ لائن فراہم کرتی ہے۔ یہ سکون ، مشورہ اور تحفظ دیتا ہے۔ آپ:

- 0800 1111 پر مفت کال کر سکتے ہیں، صبح 9 بجے - دوپہر 3.30 بجے
- ایک کاونسلر کے ساتھ آن لائن چیٹ کرسکتے ہیں، صبح 9 بجے - شام 10.30 بجے
- چیک کر سکتے ہیں مسیج بورڈز

دی مِکس ایک مفت رازدارنہ ہیلپ لائن اور آن لائن سروس مہیا کرتا ہے جس کا مقصد نوجوانوں کو بہترین مدد فراہم کرنا ہے، چاہے کوئی بھی مسئلہ ہو۔ آپ:

- مفت 0808 808 4994 پر کال کر سکتے ہیں، دوپہر 3 بجے سے رات 12 بجے (آدھی رات) تک
- رسائی حاصل کر سکتے ہیں ڈسکشن بورڈز تک
- The Mix کو ای میل کر سکتے ہیں

ایوری مائنڈ میٹرز (ای ایم ایم) نوجوان افراد کے لیے معلومات شامل کرتا ہے کہ وہ کیسے اپنی ذہنی صحت اور فلاح و بہبود کا خیال رکھیں اور اُن مسائل سے کیسے نمٹیں جو اُن کے لیے اہم ہیں۔

1. رہنمائی، وسائل اور خدمات سے متعلق کچھ لینکس انگلینڈ کے لئے مخصوص ہیں۔ تفویض شدہ ایڈمنسٹریشنز کے لئے، مندرجہ ذیل صفحات پر مخصوص رہنمائی مل سکتی ہے سکاٹ لینڈ، ویلز، اور شمالی آئرلینڈ۔

Withdrawn 19 July 2021